





**СЕРГЕЙ БАЛЕНКО**



**УЧЕБНИК ВЫЖИВАНИЯ  
СПЕЦНАЗА  
ГРУ**

**Опыт элитных подразделений**



УДК 355.34  
ББК 68.9  
Б20

**Баленко, Сергей Викторович.**

**Б20** Спецназ ГРУ : учебник выживания : опыт элитных подразделений / Сергей Баленко. — Москва : Эксмо : Яуза, 2019. — 512 с.

ISBN 978-5-04-089255-6

Теперь в удобном карманном формате! Уникальное издание энциклопедии полковника спецназа ГРУ, профессора Академии военных наук С.В. Баленко! Единственное на сегодняшний день пособие по выживанию в экстремальных условиях, основанное на колоссальном опыте подготовки элитных подразделений. Прежде эта информация была доступна лишь военным профессионалам!

Способы выживания в любых обстоятельствах! Ориентирование на местности, чтение следов, сооружение укрытий, преодоление препятствий, оказание первой медицинской помощи, жизнеобеспечение в условиях автономного существования — методы спецназа помогут сохранить вашу жизнь и здоровье в самой чрезвычайной ситуации.

**УЧИТЬСЯ У СПЕЦНАЗА!**

УДК 355.34  
ББК 68.9

ISBN 978-5-04-089255-6

© Баленко С. В., 2017  
© ООО «Издательство «Яуза», 2017  
© ООО «Издательство «Эксмо», 2019

## ВВЕДЕНИЕ

Основная задача, решаемая специальными средствами жизнеобеспечения — обеспечение жизнедеятельности людей при их пребывании в различных природных условиях, — разделяется на целый ряд частных или специальных задач.

### **1. Задачи повышения (улучшения) физического состояния человека:**

— обеспечение ускоренной тренировки групп мышц с целью повышения работоспособности и устойчивости к длительным физическим нагрузкам;

— обеспечение ускоренного восстановления работоспособности после воздействия физических и эмоциональных (психических) нагрузок средней и повышенной интенсивности;

— снятие болевых синдромов при ушибах, травмах, ранениях и других повреждениях мягких и твердых тканей человеческого тела.

### **2. Задачи повышения (улучшения) психического состояния человека:**

— обеспечение высокого уровня психологической подготовки;



- укрепление воли, настойчивости;
- наработка навыков владения методами аутотренинга;
- обеспечение быстрого вывода человеческого организма из шокового состояния (в случае превышения внешним воздействием болевого или психического барьера).

**3. Задачи обеспечения высокого уровня полевой выучки человека:**

- обученность человека действиям в экстремальных условиях автономного существования, в том числе преодолению водных преград, горных склонов, ледников, скальных участков, торосов, пустынных и полупустынных участков местности, тайги, джунглей (в зависимости от региона), организации лагерей и биваков;
- ликвидация последствий (выход из) экстремальных ситуаций, таких как падение в воду, внезапное стихийное климатическое воздействие, сильный мороз, ветер, жара, град, ливень, пыльная буря, шторм и т. п.

**4. Задачи обеспечения людей продуктами питания и питьевой водой:**

- обеспечение запасом продуктов питания и питьевой водой;
- обеспечение продуктами питания и питьевой водой из местных источников;
- обеспечение возможности быстрого приготовления пищи в жидком и горячем виде;
- использование в пищу растительности.

**5. Задачи обеспечения деятельности человека в условиях дискомфортного воздействия внешней среды:**

- обеспечение защиты человеческого тела и отдель-

ных его частей от воздействия пониженной и повышенной температуры воздуха, влаги (дождя, снега), прямой солнечной радиации, отраженного солнечного света в снежных областях и т. п.;

— обеспечение защиты от воздействия кровососущих насекомых (мошкара, гнус, комары, мухи, клещи и т. п.).

**6. Задачи обеспечения навигации и ориентирования человека на местности.**

**7. Задачи обеспечения связи и сигнализации.**

**8. Задачи успешного решения медико-экологических проблем:**

— оказание первой (доврачебной) само- и взаимопомощи при ранениях, травмах, ушибах, холодовых и ожоговых поражениях, пищевых отравлениях ядами животного и растительного происхождения, укусах ядовитых животных и насекомых, возникновении простудных или паразитарных и инфекционных заболеваний;

— выполнение санитарно-гигиенических процедур;

— устранение возможностей проявления психологической несовместимости между людьми и связанных с нею эксцессов.

Как вести себя в экстремальных ситуациях? Своеобразным справочником может служить английское слово «Survival» («Выживание»), содержащее советы, которых необходимо придерживаться человеку, попавшему в экстремальную обстановку, в следующей последовательности:

**S** — (Size up the situation) — оцени обстановку, рас-



## СЕРГЕЙ БАЛЕНКО

познавай опасности, ищи пути из безвыходного положения;

**U** — (Undue haste makes waste) — чрезмерная поспешность вредит, но решения необходимо принимать быстро;

**R** — (Remember where you are) — запомни, где ты находишься, определи свое местонахождение;

**V** — (Vanquish fear and panic) — побори страх и панику, постоянно контролируй себя, будь настойчивым;

**I** — (Improvise) — импровизируй, проявляй изобретательность;

**V** — (Value living) — дорожи средствами существования, реально оценивай пределы своих возможностей;

**A** — (Act like the natives) — веди себя как местный житель, умей оценивать людей;

**L** — (Learn basic skills) — научись все делать сам, старайся быть самостоятельным и независимым.

В книге рассматриваются приемы ориентирования, в которых используются простейшие приборы и вспомогательные случайные предметы, а также различные признаки; способы и приемы передвижения и преодоления препятствий; даются основы следопытства.

# ФАКТОР ФИЗИКО-ГЕОГРАФИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

## Человек в условиях автономного существования в Арктике

Борьба с холодом, с воздействием на организм низких температур — важнейшая проблема выживания человека в Арктике. Большое значение в предупреждении поражений холодом будет играть одежда. Чем она теплее, тем дольше может выдержать человек полярную стужу.

Существует прямая зависимость времени, в течение которого организм человека сохраняет тепловой комфорт, от температуры окружающей среды и теплоизолирующих свойств одежды (рис. 1). На графике видно, что человек, одетый в летний комбинезон, при температуре  $-50\text{ }^{\circ}\text{C}$  будет испытывать состояние теплового комфорта не более получаса (кривая А). Столько же времени пройдет, если его одеть в шерстяное белье и ватную куртку при наружной температуре  $-30\text{ }^{\circ}\text{C}$  (кривая Б) или в комплект, состоящий из шерстяного белья, шерстяного свитера и меховой куртки

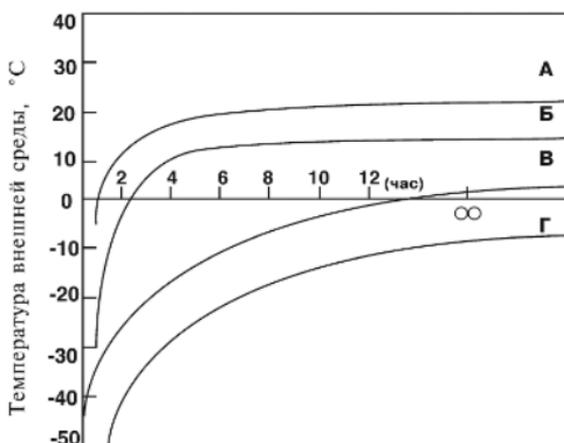


Рис. 1. Зависимость времени теплового комфорта от температуры окружающей среды

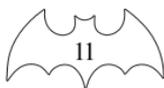
с брюками, при температуре  $-50\text{ }^{\circ}\text{C}$ . Если куртку покрыть водонепроницаемой тканью и снабдить теплой подстежкой, человек начнет мерзнуть через 55—60 мин (кривая Г). Даже самая теплая одежда может обеспечить поддержание положительного теплового баланса при отрицательных температурах внешней среды лишь очень ограниченное время. Рано или поздно теплопотери окажутся больше, чем теплопродукция, и начнется охлаждение организма. Этот процесс ускоряется при температуре  $-12\text{ }^{\circ}\text{C}$ .

Одежда обеспечивает сохранение тепла в организме лишь ограниченное время, поэтому людям, терпящим бедствие, следует поторопиться со строительством временного жилища. Лучший строительный материал в Арктике — снег. Он легко поддается обработке и имеет отличные теплоизолирующие свойства вслед-

ствие высокого (до 90%) содержания воздуха. Благодаря этому свойству температура воздуха в снежных убежищах обычно на 15–20 °С выше наружной. Обкладка из снежных кирпичей значительно утепляет любую походную палатку. С помощью такой обкладки толщиной 40–60 см можно сохранить температуру в палатке на 10–15 °С выше наружной, не прибегая к нагревательным приборам.

Толщина снежного покрова в Арктике обычно невелика, всего 25–90 см. Но снежные массы, перемещаясь под действием ветра, образуют валы-надувы, достигающие порой полутора-двухметровой высоты. Плотность их очень велика. В таком сугробе с помощью охотничьего ножа или малой лопатки можно выкопать снежную траншею. Для постройки снежной пещеры в сугробе прорывают тоннель, а затем его слепой конец расширяют до нужных размеров. Если снег неглубок, для защиты от ветра можно возвести полутораметровую стенку-заслон из небольших снежных блоков перпендикулярно к господствующему направлению ветра. Определить его направление можно по расположению заструг, своеобразных выступов и углублений в снежном покрове.

Считается, что самым идеальным снежным убежищем является эскимосская снежная хижина «иглу» (рис. 2). Для ее постройки надо отыскать ровный участок с плотным, глубоким (не менее 1 м) снежным покровом. Затем с помощью веревки (стропы), на концах которой привязано по колышку, очерчивается круг, по которому будет укладываться первый ряд снежных кирпичей. Диаметр окружности выбирается в зависимости



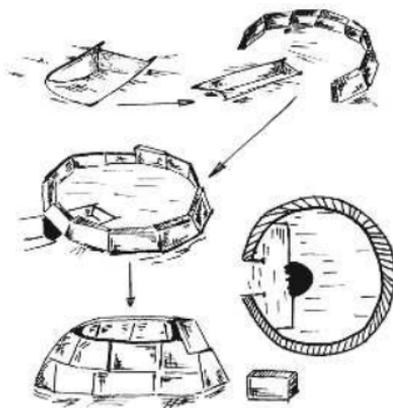


Рис. 2. Порядок постройки снежной хижины типа «иглу»  
1 — траншея, 2 — укладка плит первого ряда, 3 — место для постели; 4 — дверь

от числа жителей и составляет: 2,4 м — на одного человека, 2,7 м — на двух, 3 м — на трех, 3,6 м — на четырех. С подветренной стороны лопатой (ножовкой, ножом) нарезают снежные кирпичи размером 45\*60\*10 см. Чтобы извлечь такой снежный блок, его подрезают с двух сторон на 5 см, а затем подводят нож под основание и раскачивают легкими движениями. Траншея, оборудованная после выемки блоков, будет служить входом для жилища.

Нарезанные 15–20 блоков по периметру окружности укладывают в первый ряд с наклоном 20–25°. Потом производят разрез по диагонали от верхней кромки одного из блоков первого ряда до ее нижней кромки. В образовавшуюся выемку укладывают первый блок второго яруса и т. д., продолжая укладку по спирали. При этом каждая глыба следующего ряда укладывает-

ся под большим уклоном, чем предыдущая. Закончив укладку стен, отверстия между блоками затирают снегом. Со стороны траншеи в стенке «иглу» прорезают входное отверстие, а напротив него сооружают лежанку из снежных глыб высотой 50–70 см. Ее покрывают брезентом, парашютной тканью или укладывают на нее надувную лодку днищем вверх. Для обеспечения вентиляции в куполе вырезают небольшое отверстие. «Иглу» можно возвести за 1–2 часа.

Другим надежным жилищем, не требующим при строительстве особых физических усилий, может стать надувной спасательный плот. При самых скромных средствах обогрева (две стеариновые свечи) в 25-градусный мороз температуру воздуха внутри убежища можно поднять с  $-20^{\circ}\text{C}$  до  $+1^{\circ}\text{C}$ . Температуру внутри плота удастся поддерживать еще более высокой, если его дополнительно утеплить слоем снежных блоков.

Для обогрева временного убежища, приготовления пищи, таяния снега и кипячения воды используются самые различные средства — стеариновые свечи, таблетки сухого спирта, жир добытых на охоте тюленей, моржей, белых медведей, карликовые деревца, торфяной дерн, сухую траву, плавник (выброшенные на берег стволы и крупные ветви деревьев). Торфяной дерн необходимо предварительно нарезать небольшими брикетами и подсушить, а сухую траву обязательно связать в пучки.

Наиболее удобна для обогрева небольшого убежища жировая лампа. Конструкция ее проста. В доннышке консервной банки пробивается отверстие, через которое опускается фитиль из куска бинта, носового плат-

ка или другой ткани, предварительно смоченной или натертой жиром. Куски жира укладываются сверху на доньшко, и жир, плавясь, будет стекать вниз, поддерживая пламя. Приток воздуха в лампу обеспечивают 3–4 отверстия, пробитые сбоку. Лампа другого типа изготавливается из плоской консервной банки, коробки от аптечки или просто загнутого по краям металлического листа. Ее заполняют горючим, в которое опускается  $\frac{1}{2}$  фитиля. Пара таких ламп может обеспечить в убежище положительную температуру при самом сильном морозе.

### **Человек в условиях автономного существования в тайге**

Как же должен вести себя человек, заблудившийся в тайге? Потеряв ориентировку, он должен сразу же прекратить движение и попытаться восстановить ее с помощью компаса или пользуясь различными природными признаками. Если это невозможно, лучшее, что можно предпринять, — организовать временную стоянку. Надо найти сухое место. Это нелегко, особенно в моховых лесах, где землю сплошным ковром покрывает сфагнум, жадно впитывающий воду (500 частей воды на одну часть сухого вещества). Временным укрытием может служить навес, шалаш, землянка. Для удобства размещения на человека должно приходиться примерно  $2 \times 0,75$  м площади.

В теплое время можно ограничиться постройкой простейшего навеса. Два полуметровых кола (тол-

щиной в руку с развилками на конце) вбивают в землю на расстоянии 2–2,5 м друг от друга. На развилки укладывается толстая жердь — несущий брус. К ней под углом 45–60° прислоняют 4–5 жердей и закрепляют веревкой (стропой) или гибкими ветвями. К ним параллельно к земле привязывают 3–4 жерди-стропила. На стропилах, начиная снизу, черепицеобразно, так, чтобы каждый последующий слой прикрывал нижележащий примерно до половины, укладываются лапник, ветви с густой листвой или кора. Из лапника или сухого мха делают подстилку. Навес окапывают неглубокой канавкой, чтобы под него не затекала вода в случае дождя.

Более удобен для жилья двухскатный шалаш. Строится он по тому же принципу, но жерди в этом случае укладываются по обе стороны несущего бруса. Передняя часть шалаша служит входом, а заднюю прикрывают одной-двумя жердями и заплетают лапником. Прежде чем приступить к строительству, необходимо заготовить материал — ветки, брусья, лапник, кору. Чтобы получить куски коры нужных размеров, на стволе лиственницы проводят глубокие вертикальные надрезы (до древесины) на расстоянии 50–60 см друг от друга. Затем сверху и снизу эти полосы надрезают крупными зубцами по 10–12 см в поперечнике и осторожно отдирают кору топором или ножом. Зимой для укрытия можно соорудить снежную траншею. Ее выкапывают в снегу у подножия большого дерева. Дно траншеи выстилают несколькими слоями лапника, а сверху прикрывают жердями, брезентом, парашютной тканью.